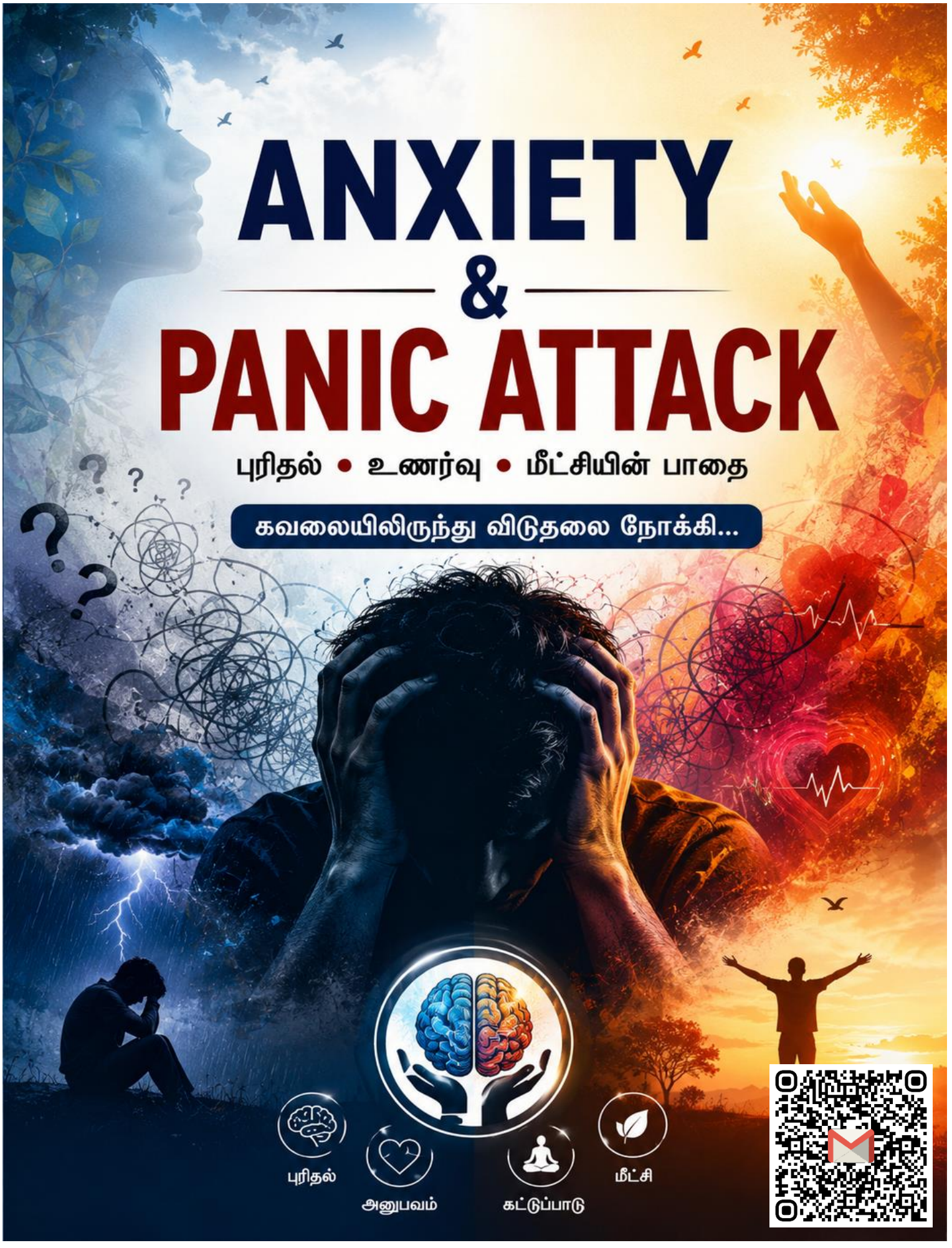
ANXIETY
&
PANIC ATTACK
புரிதல் • உணர்வு • மீட்சியின் பாதை
கவலையிலிருந்து விடுதலை நோக்கி...
புரிதல்
அனுபவம்
கட்டுப்பாடு
மீட்சி

ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக் (Anxiety and Panic Attack)

ஆன்சைட்டி டிஸார்டர் (Anxiety Disorder) என்றால் என்ன?

'ஆன்சைட்டி' (Anxiety) என்ற வார்த்தையைக் கேட்டவுடன், பொதுவாக எல்லாரும் அதை ஒரு சாதாரண 'கவலை' அல்லது 'மனக்கலக்கம்' என்றுதான் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், இந்த நோயின் உண்மைத் தன்மை அதுவல்ல. சாதாரணமாக ஒரு மனிதனுக்கு வரக்கூடிய அன்றாடக் கவலை வேறு, ஆன்சைட்டி டிஸார்டர் (Anxiety Disorder) என்ற பாதிப்பு உள்ள ஒருவருக்குள் வரக்கூடிய கவலை முற்றிலும் வேறு. அதேபோல, ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு வரக்கூடிய பயத்திற்கும், ஆன்சைட்டி பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு வரக்கூடிய பயத்திற்கும் வானத்துக்கும் பூமிக்கும் உள்ள வித்தியாசம் இருக்கிறது. இவை இரண்டும் முற்றிலும் வேறு வேறு விஷயங்கள்.

பயம் என்பது உலகத்தில் உள்ள எல்லா மனிதர்களுக்கும் பொதுவானது. வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் எல்லாரும் ஏதோ ஒரு விஷயத்திற்காகப் பயத்தை அனுபவித்திருப்போம். அதனால், பயம் என்றால் என்ன என்பதை எல்லாராலும் எளிதாகப் புரிந்துகொள்ள (Understand) முடியும். ஆனால், ஆன்சைட்டியில் வரக்கூடிய பயத்திற்கும், இந்தச் சாதாரண பயத்திற்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை. இரண்டு பயமும் முற்றிலும் வேறு வேறானவை.

மிக முக்கியமாக, ஒரு சாதாரண பயத்தைத் தணிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் எளிய டிப்ஸ்கள் (Tips) அல்லது ஆலோசனைகள் ஆன்சைட்டியினால் வரக்கூடிய பயத்திற்கு ஒருபோதும் வேலை செய்யாது. உண்மையில், ஆன்சைட்டி இருக்கும் நேரத்தில் அந்தச் சாதாரண டிப்ஸ்களைப் பின்பற்ற முயற்சி செய்தால், அது ஆன்சைட்டியை இன்னும் அதிகமாகத் தூண்டிவிட்டு (Trigger), பயத்தை இன்னும் பல மடங்கு அதிகரிக்கவே செய்யும்.

இந்தப் புத்தகம் முழுக்க முழுக்க ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack) என்றால் என்ன, அது ஒரு மனிதனை எப்படிப் பாதிக்கும் என்பதைப் பற்றியதுதான். ஆன்சைட்டியைப் பற்றி முழுமையாக எழுதிவிட்டு, அதன் உச்சக்கட்ட நிலையான பேனிக் அட்டாக்கை ஒரு மனிதன்

MOHAMED ILYAS

அனுபவிக்கும் போது அவனுக்குள் ஏற்படும் அந்த நிஜமான மரண பயத்தைப் பற்றித் தொடர்ந்து பார்க்கப் போகிறோம். மேலும், இதன் தொடர்ச்சியாக இதோடு தொடர்புடைய ஃபோபியா (Phobia - காரணமற்ற தீவிர பயம்) மற்றும் ஆன்சைட்டியின் மற்ற உடல் மற்றும் மனரீதியான அறிகுறிகளைப் பற்றியும் இதில் நாம் விரிவாக இணைத்துப் பார்க்கவிருக்கிறோம்.

ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக்கை ஒரு மனிதன் நிஜமாகவே அனுபவிக்கும் போது அவனுக்குள் ஏற்படும் அந்த பல உணர்வுகளில் முக்கியமான சில 7 கொடூரமான உணர்வுகளின் நிஜமான முகத்தை (Reality) வாசகர்களுக்கு அப்படியே கடத்துவதற்கான ஒரு முயற்சிதான் இந்த அத்தியாயங்கள்.

==========

ஆன்சைட்டியின் உடல்ரீதியான பாதிப்புகள் (Bodily Symptoms)

ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக் என்பது வெறும் மனதளவில் ஏற்படும் பயம் மட்டுமல்ல; அது உடல்ரீதியாகவும் மிகக் கடுமையான பாதிப்புகளை உண்டாக்கக்கூடியது. இந்த உடல் அறிகுறிகள் பல நேரங்களில் உயிருக்கே ஆபத்தான வேறு ஏதோ ஒரு பெரிய நோய் வந்துவிட்டதோ என்ற அதீத மரண பயத்தை உண்டாக்கும்.

உதாரணமாக, பேனிக் அட்டாக் ஏற்படும்போது உண்டாகும் நெஞ்சு வலி மற்றும் இதயப் படபடப்பு (Heart Palpitations), ஒருவருக்குத் தான் மாரடைப்பு (Heart Attack) வந்து இறக்கப் போகிறோம் என்ற உறுதியான எண்ணத்தை உண்டாக்கும். உண்மையில், மாரடைப்பு ஏற்படும்போது என்னென்ன உடல் அறிகுறிகள் இருக்குமோ, அவை அனைத்தும் ஒரு பேனிக் அட்டாக்கின் போதும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஆனால், இவை இரண்டும் முற்றிலும் வேறுபட்டவை.

MOHAMMED ILYAS

மாரடைப்பு (Heart Attack) vs. பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack) - முக்கிய வேறுபாடுகள்:

1. **வலியின் தன்மை:** மாரடைப்பின் போது ஏற்படும் நெஞ்சு வலி பொதுவாக மிகவும் கடுமையாகவும், அழுத்துவது போன்றும் (Crushing Pain) இருக்கும். இதை அனுபவிப்பவர்கள், "யானை வந்து நெஞ்சின் மீது அமர்ந்திருப்பது போன்ற வலி" என்று விவரிப்பார்கள். இந்த வலி தொடர்ச்சியாக இருக்கும், ஓய்வெடுத்தாலும் குறையாது. ஆனால், பேனிக் அட்டாக்கில் ஏற்படும் நெஞ்சு வலி கூர்மையாகவோ (Sharp Pain) அல்லது இறுக்கமாகவோ இருக்கலாம், இது சில நிமிடங்களில் உச்சத்தை அடைந்து பிறகு படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்கும்.
2. **நேரம்:** பேனிக் அட்டாக்கின் அறிகுறிகள் பொதுவாக 10 முதல் 20 நிமிடங்களில் உச்சத்தை அடைந்து (Peak), பின்னர் மெதுவாகக் குறையும். மாரடைப்பு வலி அப்படி எளிதில் குறையாது, மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும் வரை நீடிக்கும்.
3. **உயிருக்கு ஆபத்து:** இது மிக முக்கியமானது. பேனிக் அட்டாக் உங்களுக்கு மாரடைப்பு போன்ற உணர்வைத் தந்தாலும், அது நேரடியாக உங்கள் இதயத்தைப் பாதிப்பதில்லை மற்றும் அது உயிருக்கு ஆபத்தான ஒன்றல்ல.

மிக அரிதான நிகழ்வுகள் (Rare Cases):

பேனிக் அட்டாக் பொதுவாக உயிருக்கு ஆபத்தானதல்ல என்றாலும், இது குறித்த மருத்துவக் கருத்துக்கள் வேறுபடுகின்றன. மிக அரிதான, தீவிரமான சில சந்தர்ப்பங்களில், அதாவது ஆன்சைட்டியினால் இதயத் துடிப்பு மற்றும் மூச்சுத் திணறல் மிகக் கடுமையாக, நீண்ட நேரம் நீடிக்கும்போது (Extreme Physiological Stress), அது உடலில் வேறு சில தீவிரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி, உயிரிழப்புக்கும் வழிவகுக்கலாம் என்று சில மருத்துவ வல்லுநர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். நூற்றில் ஒருவருக்கு இதுபோன்ற மிக அரிதான நிகழ்வுகள் மாரடைப்புக்குக் காரணமாகலாம் என்று ஒரு மருத்துவரே குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

(மாரடைப்பு மற்றும் பேனிக் அட்டாக் வேறுபாடுகள் குறித்து மருத்துவர்கள் விளக்கும் வீடியோக்களின் **லிங்க்குகள்:** > https://youtu.be/CZRblAbPeAE?si=3h84hWhzWPcymAye

ஆன்சைட்டி (Anxiety) மற்றும் பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack)-ல் ஏற்படும் மனரீதியான மாற்றங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் எப்படி இருக்கும் என்பதை இப்போது பார்ப்போம்.

MOHAMED ILYAS

இதில் ஒவ்வொருவருக்கும் பலதரப்பட்ட அனுபவங்களும், விதவிதமான உணர்வுகளும் நிறைந்திருக்கும். அவற்றில் முக்கியமான சில உணர்வுகளைப் பற்றி மட்டும் நாம் இங்கு விரிவாகக் காண்போம், வாருங்கள்.

அதே சமயம், ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் இந்த அனுபவங்கள் சற்றே மாறுபடலாம். எல்லோருக்கும் அத்தனை உணர்வுகளும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை; ஒரு சில வித்தியாசங்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். இருப்பினும், பெரும்பாலானோருக்குப் பொதுவாக இருக்கக்கூடிய அறிகுறிகள் (Symptoms) மற்றும் உணர்வுகள் (Feelings) பற்றிய முக்கியமான சில விஷயங்கள் இதோ கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

FEELING 1: ஹாஸ்டலில் விடுமுறைக்கு அனைவரும் சென்றபின், தனித்து விடப்பட்ட சிறுவனின் மனநிலை

அந்த காலை சாதாரண காலை மாதிரி தான் ஆரம்பித்தது. ஆனால் ஹாஸ்டல் உள்ளே இருந்த காற்றே வேற மாதிரி இருந்தது. பைகளின் சத்தம், zip இழுக்கும் ஓசை, corridor முழுக்க ஓடும் காலடி சத்தம் எல்லாமே ஒரே நேரத்தில் கலந்திருந்தது. ஒரு வாரம் முழுக்க அடக்கி வைக்கப்பட்ட சந்தோஷம் இப்போது ஒரே நாளில் வெளியே பாய்ந்து கொண்டிருந்தது.

நான் என் படுக்கையில் அமைதியாக உட்கார்ந்திருந்தேன். அருகில் ஒரு பையன் ஓடும்போது என் bed corner-ஐ லேசாக தட்டிவிட்டு போனான். அவன் திரும்பி கூட பார்க்கவில்லை. சிரித்துக்கொண்டே போய்விட்டான். அந்த சிரிப்பு எனக்கு தொலைவில் இருந்து கேட்பது போல இருந்தது.

நான் சிரிக்கவில்லை. ஏனென்றால் எனக்குள் ஒரு மெதுவான புரிதல் உருவாகிக் கொண்டிருந்தது. “இவர்கள் எல்லாரும் போய்விடுவார்கள்...” அந்த thought அப்போது முழுமையாக புரியவில்லை. ஆனால் உடம்பு அதை முன்பே புரிந்துகொண்டது. அரை மணி நேரத்துக்குள் எல்லாம் மாறிவிட்டது. சத்தம் குறையவில்லை. சத்தமே இல்லாமல் போய்விட்டது.

Fan மட்டும் ஓடுகிறது. அதன் சத்தம் மட்டும் உயிரோட இருப்பது போல.

MOHAMED ILYAS

Beds எல்லாம் காலியாகி விட்டன. சில beds-ல் இன்னும் மடிக்கப்பட்ட blanket, சாய்ந்த pillow மட்டும் இருக்கிறது. அதை பார்த்ததும் மனசு பழைய நம்பிக்கையை உருவாக்க முயற்சிக்கிறது. "இவர்கள் இன்னும் திரும்பி வருவார்கள்..."

ஆனால் அந்த நம்பிக்கை இங்கு நீடிக்க முடியவில்லை.

நான் corridor நடக்கிறேன். ஒவ்வொரு காலடி சத்தமும் பெரிதாக கேட்கிறது. ஏனென்றால் அதை மறைக்க வேறு சத்தமே இல்லை.

அந்த நேரத்தில் தான் புரிகிறது — நான் ஒரு building-ல் இல்லை. நான் ஒரு வெறுமையின் உள்ளே நின்றிருக்கிறேன்.

==========

FEELING 2: சாதாரணமாக வண்டி ஓட்டிச் செல்லும்போது, எதிர்பாராமல் நடக்கும் விபத்தும் அதன் உச்சக்கட்ட அதிர்ச்சியும்

அது ஒரு சாதாரண பயணம். ரோடு familiar. மனசு calm. உடம்பு routine-ல். காற்று ஹெல்மெட்டுக்குள் சுழல்கிறது. எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. அந்த நிமிடத்தில் தான் எல்லாம் உடைய ஆரம்பிக்கிறது.

ஒரு பைக் குறுக்கே வருகிறது. அது வந்து போனது போல அல்ல. அது நேரத்தையே உடைத்தது போல இருந்தது. ஒரே விநாடிக்குள் எல்லாம் மாறுகிறது. பிரேக் சத்தம், metal friction, impact — அனைத்தும் ஒரே இடத்தில் வெடிக்கிறது. அதற்குப் பிறகு அமைதி இல்லை. ஒரு விதமான தடுமாற்றம் மட்டுமே.

நான் வண்டியை நிறுத்துகிறேன். கால்கள் தரையைத் தொடும் போது உடம்பு முழுக்க லேசான அதிர்ச்சி ஓடுகிறது. முன்னால் ஒரு மனிதன் கிடக்கிறார். அவர் அசைவில்லை.அந்த காட்சி மூளைக்கு புரிய சில விநாடிகள் எடுக்கிறது. புரிந்தவுடன் உலகம் மாறிவிடுகிறது.

சத்தங்கள் மங்குகின்றன. மக்கள் ஓடுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அது காட்சிகளாக மட்டுமே தெரிகிறது.

ஒரே கேள்வி மீண்டும் மீண்டும் ஓடுகிறது — "இது நடந்ததா?"

==========

FEELING 3: தூக்குமேடையில் மரணத்தை நேருக்கு நேர் பார்க்கும் கைதியின் இறுதி பயம்

MOHAMED ILYAS

அந்த இடம் அமைதியாக இருந்தது. ஆனால் அது சாதாரண அமைதி இல்லை. அது முடிவுக்கு முன் இருக்கும் அமைதி.கயிறு மெதுவாக ஆடுகிறது. அதை பார்த்த ஒவ்வொரு நொடியும் நேரம் மெதுவாகிறது. சுற்றியுள்ள குரல்கள் புரியவில்லை. அவை மனித குரல்கள் போல இல்லை. தூரத்திலிருந்து வரும் echo மாதிரி. உடம்பு நடுங்க ஆரம்பிக்கிறது. அது பயம் மட்டுமல்ல. அது புரிதல்.

"இது இங்க முடிகிறது." அந்த புரிதல் வந்தவுடன் மனசு ஓட முயற்சிக்கிறது. ஆனால் ஓட வழி இல்லை. எங்கும் இல்லை.அந்த absence தான் உண்மையான திகில்.

==========

FEELING 4: ஐசியூ-வில் (ICU) மரணத்தை எதிர்நோக்கியிருக்கும் நோயாளியின் கடைசி நிமிட உணர்வுகள்

அறை முழுக்க வெள்ளை வெளிச்சம். ஆனால் அது நிம்மதி தரவில்லை. அது கண்களை சோர்வடிக்கிறது. மிஷின் சத்தம் மட்டும் தெளிவாக கேட்கிறது. "பீப்... பீப்..." அந்த சத்தம் தான் உயிரின் அளவீடு.

ஒவ்வொரு beep-க்கும் இடையில் ஒரு சிறிய இடைவெளி இருக்கிறது. அந்த இடைவெளி நீளமாகும் போல தோன்றுகிறது. மூச்சு எடுக்க கஷ்டம். உடம்பு முழுக்க பாரம். நர்ஸ் குரல்கள் கேட்கின்றன. ஆனால் அவை தூரத்தில் நடக்கும் வாழ்க்கை போல. மனசு மெதுவாக வேறு இடத்துக்கு செல்கிறது. வீடு. ஒரு முகம். அந்த நினைவு திடீரென தெளிவாகிறது. அந்த தெளிவு தான் பயத்தை அதிகரிக்கிறது.

==========

MOHAMED ILYAS

FEELING 5: இருண்ட காட்டில், புயல் மழையில் சிக்கிய முதியவரின் ஆதரவற்ற மனநிலை

மழை நிற்கவில்லை. காற்று நிற்கவில்லை. இருட்டு மாறவில்லை. மின் இல்லை. சத்தம் மட்டும் இருக்கிறது. மரங்கள் அசையும் சத்தம். வெளி உலகம் உயிரோட இருப்பது போல. ஆனால் இங்க அது எதிரியாக தெரிகிறது. நான் எழ முயற்சிக்கிறேன். உடம்பு பதில் சொல்லவில்லை. அந்த silence-ல் ஒரு உண்மை தெரிகிறது — இனி control இல்லை.

ஒரே thought மீண்டும் வருகிறது — "யாராவது வருவார்களா?" ஆனால் அந்த கேள்விக்கு வெளியில் பதில் இல்லை. உள்ளேயும் இல்லை.

==========

FEELING 6: தன் உடம்பை விட்டு உயிர் பிரிந்து, உலகத்தை வேடிக்கை பார்க்கும் உணர்வு

உலகம் நடக்கிறது. மக்கள் பேசுகிறார்கள். கார்கள் போகின்றன. ஆனால் நான் அதிலில்லை. நான் அதைப் பார்க்கிறேன் மட்டும்.

ஒரு glass wall பின்னாடி நின்று பார்த்தது போல. எல்லாம் real. ஆனால் என்னோடு சம்பந்தமில்லாத real. என் கையை பார்க்கிறேன். அது எனக்கு சொந்தமா தெரியவில்லை. ஒரு object போல.

ஒரு moment-ல் ஒரு கேள்வி வருகிறது — "நான் இங்க இருக்கேனா?"

அந்த கேள்விக்கே பதில் இல்லை. ஏனென்றால் அந்த நிலையில் அடையாளமே தெளிவாக இல்லை.

==========

MOHAMMED ILYAS

FEELING 7: ஆயுதங்களோடு துரத்தும் கொலைவெறிக் கும்பலிடம் சிக்காமல், குறுகிய சந்தில் உயிரைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு ஒளிந்திருக்கும் உச்சக்கட்ட திகில்

ஓட்டம் முடிவில்லாமல் தொடர்கிறது. கால்கள் வலிக்கவில்லை. வலி உணர்வு இல்லை. மூச்சு மட்டும் இருக்கிறது. அது கூட உடைந்து போகும் நிலையில். பின்னால் சத்தம். அது அருகிலா தூரமா தெரியவில்லை. ஆனால் அது போதும்.

பயம் distance-ஐ கணக்கிடாது. ஒரு குறுகிய சந்தில் நான் நுழைகிறேன். உடம்பை சுருட்டி ஒளிகிறேன். இப்போது உலகம் மாறுகிறது. நான் இருக்கிற இடம் சிறியது அல்ல — அது உயிர் தங்கும் இடம். இதயம் அடிக்கிறது. அந்த சத்தம் கூட வெளியில் கேட்டுவிடுமோ என்ற பயம்.

காலடி சத்தம் நெருங்குகிறது. ஒவ்வொரு step-க்கும் நேரம் குறைகிறது. ஒரே உண்மை மட்டும் மிச்சம் — இங்க நான் இருக்கணும்... இல்லையெனில் எல்லாம் முடிந்துவிடும்.

==========

FEELING 8: எல்லாம் இழந்த ஒருவனின் தனிமை மற்றும் அனாதை உணர்வு

ஒரு காலத்தில் வாழ்க்கை சாதாரணமாக இருந்தது. வேலை இருந்தது, உறவுகள் இருந்தது, பேசக்கூடிய மனிதர்கள் இருந்தார்கள். நாளை பற்றி ஒரு சிறிய நம்பிக்கை இருந்தது. ஆனால் அது எல்லாம் மெதுவாக இல்லாமல், திடீரென ஒரே நேரத்தில் உடைந்து போனது போல நடந்தது.

முதலில் பொருளாதாரம் சரிந்தது. கையில் இருந்த பணம், நிலை, வேலை எல்லாம் கட்டுப்பாட்டை இழந்தது. அதோடு சேர்ந்து நம்பிக்கை கூட கசிந்தது போல குறைந்தது. பிறகு உறவுகள். பேசிக்கொண்டிருந்தவர்கள் மெதுவாக விலக ஆரம்பித்தார்கள். சிலர் புரியாமல் போனார்கள். சிலர் புரிந்துகொண்டே விலகினார்கள்.

ஒரு கட்டத்தில் அவனிடம் எதுவும் மிச்சமில்லை.

MOHAMMED ILYAS

வீடு இருந்தும் அது வீடு போல தெரியவில்லை. பேச வேண்டியவர்கள் இருந்தும் குரல் கேட்கவில்லை. சுற்றிலும் மனிதர்கள் இருந்தாலும் அவர்களுக்கும் அவனுக்கும் இடையில் ஒரு தெரியாத தூரம் உருவாகிவிட்டது.

அந்த நொடியில் தான் அவன் உணர்ந்தான் — தன்னிடம் இழக்க இன்னும் எதுவும் இல்லை, ஏனென்றால் ஏற்கனவே எல்லாம் போய்விட்டது.

மனசுக்குள் ஒரு விசித்திரமான அமைதி உருவாகிறது. அது நிம்மதி அல்ல. அது உணர்ச்சிகள் முழுமையாக காலியாகி விட்ட ஒரு வெறுமை. எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. எந்த எதிர்காலமும் இல்லை. கடந்த காலம் கூட பிடிக்க முடியாத அளவுக்கு தொலைவில் போய்விட்டது.

அவன் தனியாக நின்றிருக்கிறான்.

ஆனால் அது சாதாரண தனிமை இல்லை. அது "யாரும் இல்லை" என்ற உணர்வு கூட இல்லாத நிலை. ஒரு மனிதன் தன்னைப் பற்றி கூட உறுதியாக சொல்ல முடியாத நிலை.

அந்த silence-ல் ஒரு உண்மை மட்டும் மீதமிருக்கிறது — உலகம் தொடர்கிறது. ஆனால் அவன் மட்டும் அதிலிருந்து மெதுவாக நீக்கப்பட்டுவிட்டான் போல இருக்கிறது.

==========

MOHAMMED ILYAS

பேனிக் அட்டாக்கின் உடல்ரீதியான உச்சக்கட்ட அறிகுறிகள் (Physical Symptoms of Panic Attack)

ஆன்சைட்டி என்பது உடம்பில் சிறுகச் சிறுகப் பரவும் ஒரு விஷம் என்றால், பேனிக் அட்டாக் என்பது எந்தவித முன்னறிவிப்பும் இல்லாமல் உடம்பிற்குள் வெடிக்கும் ஒரு அணுகுண்டு.

ஆன்சைட்டியில் 'ஆன்சைட்டி அட்டாக்' (Anxiety Attack) என்ற ஒன்று உண்டு; அதற்கு முன்கூட்டியே சில அறிகுறிகள் தெரியும், ஏதோ நடக்கப்போகிறது என்று நம்மால் உணர முடியும். ஆனால் பேனிக் அட்டாக்கில் அப்படி எந்தவொரு முன்னெச்சரிக்கையுமே இருக்காது. ஒருவர் மிகச் சந்தோஷமாகப் பேசிக்கொண்டோ, விளையாடிக்கொண்டோ, எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் இயல்பாகவோ இருக்கலாம்; ஆனால் எந்தக் காரணமும் இல்லாமல், திடீரென ஒரு மின்னல் அடிப்பதைப் போலச் சட்டென்று இது தாக்கத் தொடங்கும்.

ஆன்சைட்டியில் உடல் அறிகுறிகள் நாள் முழுவதும் மிதமாகத் தொடரும். ஆனால் பேனிக் அட்டாக் என்பது அப்படிப்பட்டதல்ல; அமைதியாக இருக்கும் ஒரு நேரத்தில், திடீரென ஒரு சுனாமியைப் போல உடம்பைத் தாக்கி, அடுத்த சில நிமிடங்களுக்குள் உச்சத்தை (Peak) அடையும். அந்த நேரத்தில் மூளை உடம்பிற்குள் அளவுக்கு அதிகமான 'அட்ரினலின்' (Adrenaline) கெமிக்கலை ஒரே நொடியில் பம்ப் (Pump) செய்துவிடும். இந்த ஓவர்லோடால், "நமக்கு மாரடைப்பு வந்துவிட்டது, நாம் இப்போதே செத்துப்போகப் போகிறோம்" (Sense of Impending Doom) என்று ஒரு மனிதன் நூறு சதவீதம் உறுதியாக நம்புவான். அந்தச் சமயத்தில் உடம்பில் நிஜமாகவே நிகழும் உச்சக்கட்ட அறிகுறிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

==========

MOHAMMED ILYAS

1. மாரடைப்பை ஒத்த கொடூரமான நெஞ்சு வலி (Severe Chest Pain resembling Heart Attack)

பேனிக் அட்டாக்கில் வரும் நெஞ்சு வலி மிதமாக இருக்காது; அது நெஞ்சைப் பிளப்பது போலக் கூர்மையாகவும், நெஞ்சின் மீது ஒரு யானை மிதிப்பது போன்ற பயங்கரமான இறுக்கமாகவும் இருக்கும்.

- நெஞ்சில் ஏற்படும் இந்தத் தீவிரமான வலி, நிஜமான மாரடைப்பைப் போலவே இடது கை, தோள்பட்டை மற்றும் தாடை வரை பரவுவது போன்ற நிஜமான வலியை உடம்பில் ஏற்படுத்தும்.

- இதயம் நெஞ்சை உடைத்துக்கொண்டு வெளியே வந்துவிடும் அளவுக்கு அதிவேகமாக 'தக்... தக்...' என்று பைத்தியம் பிடித்தது போலத் துடிக்கும்.

- இதை அனுபவிப்பவர்கள், "நமக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வந்துவிட்டது, உயிர் இப்போது பிரிந்துவிடும்" என்று உறுதியாக நம்பி, உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு ஓடுவார்கள். ஆனால் மருத்துவப் பரிசோதனையில் இதயம் நூறு சதவீதம் நார்மலாகவே இருக்கும்.

==========

2. மூச்சுத் திணறலும், தொண்டை அடைப்பும் (Choking Sensation & Severe Air Hunger)

ஆன்சைட்டியில் மூச்சு விட சிரமமாக இருக்கும்; ஆனால் பேனிக் அட்டாக்கில் மூச்சுக்குழாய் முழுவதுமாக அடைத்துக்கொண்டது போன்ற (Choking) ஒரு கொடூரமான உணர்வு ஏற்படும்.

- தொண்டையை யாரோ கைகளால் இறுக்கி நெரிப்பது போலவும், ஒரு சொட்டு காற்று கூட உள்ளே போகாதது போலவும் உணர்வார்கள்.

- தண்ணீருக்குள் மூழ்கி மூச்சுத் திணறும் ஒரு மனிதன் எப்படி உயிருக்குத் துடிப்பானோ, அதே மரண அவஸ்தையை இவர்கள் காற்றில் இருக்கும்போதே அனுபவிப்பார்கள்.

- எப்படியாவது ஆக்சிஜனை உள்ளே இழுக்க வேண்டும் என்று வாயைத் திறந்து ஆக்ரோஷமாக மூச்சு வாங்குவார்கள். இது உடம்பில் உள்ள ஆக்சிஜன் அளவை தாறுமாறாக்கி, நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கும்.

==========

MOHAMMED ILYAS

3. கட்டுப்படுத்த முடியாத தீவிர உடல் நடுக்கம் (Violent Trembling & Shaking)

இது ஆன்சைட்டியில் வரும் லேசான நடுக்கம் கிடையாது. பேனிக் அட்டாக்கில் கை, கால்கள் மற்றும் முழு உடம்பும் ஒருவரது சுயக்கட்டுப்பாட்டை மீறி, கடுமையான நரம்புத் தளர்ச்சி வந்தவரைப் போல அதிபயங்கரமாக நடுங்கும்.

- கடும் குளிரில் உறைந்துபோனவரப் போலவோ அல்லது காக்கா வலிப்பு (Seizures) வந்தவரைப் போலவோ உடம்பு வெடவெடத்துத் தூக்கிப் போடும்.

- நிஜமான காக்கா வலிப்பில் ஒருவருக்குச் சுயநினைவு போய் பட்டுனு கீழே விழுந்து துடிப்பார்கள். பேனிக் அட்டாக்கும் பார்ப்பதற்கு காக்கா வலிப்பைப் போலவே கொடூரமாக இருந்தாலும், இதில் பெரும்பாலும் சுயநினைவு இருக்கும், ஆனால் தங்களை மீறி கை கால்கள் தூக்கிப் போடும்.

- பற்கள் தானாகவே கிட்டித்துக்கொள்ளும். கைகளில் ஒரு தண்ணீரைக் கூட எடுத்துக் குடிக்க முடியாத அளவுக்குக் கைகள் பயங்கரமாகத் நடுங்கும். மூளை உடம்பிற்குக் கொடுத்த உச்சக்கட்ட அலர்ட் சிக்னலின் நேரடி விளைவு இது.

==========

4. மரத்துப்போதல் மற்றும் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு (Numbness & Tingling / Paresthesia)

பேனிக் அட்டாக்கின் போது அதிவேகமாக மூச்சு விடுவதால் (Hyperventilation), ரத்தத்தில் உள்ள கார்பன் டை ஆக்சைடு அளவு குறையும். இதனால் உடம்பில் உடனடியாக நரம்பு ரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

- கைகள், உள்ளங்கை, பாதங்கள் மற்றும் முகத்தில் (குறிப்பாக உதடுகளைச் சுற்றி) ரத்த ஓட்டம் நின்றது போலச் சில்லென்று மரத்துப்போகும்.

- அந்த இடங்களில் ஆயிரம் ஊசிகளை வைத்து ஒரே நேரத்தில் குத்துவது போலச் சுருக்கென்று ஒரு உணர்வு (Tingling) ஏற்படும். இது "உடம்பு செயலிழந்து பக்கவாதம் (Paralysis) வந்துவிட்டதோ" என்ற திகிலை உருவாக்கும்.

==========

MOHAMMED ILYAS

5. அதீத வியர்வையும், குளிர் நடுக்கமும் (Hot Flashes & Cold Sweats)

குளிரூட்டப்பட்ட ஏசி (AC) அறையில் உட்கார்ந்திருந்தாலும், பேனிக் அட்டாக் வரும்போது முகம் மற்றும் உடம்பு முழுவதும் மழையில் நனைந்தது போல வியர்த்து விறுவிறுத்துப்போகும்.

- ரத்தம் உறைவது போல உடம்பு சில்லென்று பனிக்கட்டியாக மாறும்; அடுத்த சில விநாடிகளிலேயே உடல் முழுவதும் தீப்பற்றி எரிவது போல ஒரு வெப்பம் (Hot flashes) மேலெழும்பி வரும்.

- இந்தத் தட்பவெப்ப மாற்றங்கள் ஒருவரை நிலைகுலையச் செய்யும்.

==========

6. கடுமையான நிலைதடுமாற்றம் மற்றும் மயக்கம் (Severe Dizziness, Loss of Balance & Fainting)

ஆன்சைட்டியில் தலை லேசாகச் சுற்றும்; ஆனால் பேனிக் அட்டாக்கில் உலகமே தலைகீழாக வேகமாகச் சுழலுவது போல இருக்கும்.

- நடக்கும்போது பேலன்ஸ் (Balance) முற்றிலும் கட் ஆகிவிடும். தள்ளாடுவார்கள், கால்கள் அதன் பலத்தை முழுவதுமாக இழந்து, ரப்பரைப் போல (Jelly legs) மாறிவிடும். நம்மால் ஒரு அடி கூட எடுத்து வைக்க முடியாது என்று உடல் முழுமையாகச் செயலிழக்கும்.

- இது வெறும் உணர்வாக மட்டுமில்லாமல், நிஜமாகவே தங்களை மீறிய தவிப்பில் பலரும் மயக்கம் போட்டுச் சுருண்டு கீழே விழுந்துவிடுவார்கள் (Fainting). பேனிக் அட்டாக்கில் தங்களது செல்ஃப் கண்ட்ரோலை இழந்து தரையில் விழுவது என்பது நிறையப் பேருக்கு நடக்கும் ஒரு கொடூரமான நிஜம்.

- பார்வையில் ஒரு மங்கலான தன்மை (Tunnel Vision) ஏற்படும்.

==========

MOHAMED ILYAS

7. நிஜத்தை இழக்கும் மாயை மற்றும் பைத்தியம் பிடித்துவிடுமோ என்ற திகில் (Derealization & Fear of Going Crazy)

உடம்பில் நடக்கும் இந்த அத்தனை கொடூரங்களையும் மூளையால் ஒரே நேரத்தில் பிராசஸ் (Process) செய்ய முடியாது. இதனால் மூளை ஓவர்லோட் ஆகி, தற்காலிகமாகத் தன்னைத் துண்டித்துக் கொள்ளும் (Dissociation).

- சுற்றியுள்ள உலகம், மனிதர்கள், கேட்கும் சத்தங்கள் எல்லாமே பொய் போலவும், ஏதோ கனவில் நடப்பது போலவும் ஒரு அமானுஷ்யமான மாயை (Derealization) உருவாகும்.

- தன் உடம்பை விட்டுத் தானே வெளியேறி நிற்பது போன்ற ஒரு உணர்வு ஏற்படும்.

- "இந்த நரக வேதனையை நம்மால் தாங்க முடியாது, நமக்கு இப்போதே பைத்தியம் பிடித்துவிடப் போகிறது, நமது மூளை வெடித்துவிடும்" என்று தங்களுக்குத் தாங்களே உறுதியாக நம்பி, உயிரைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு அலறுவார்கள்.

==========

8. நரம்புத் தளர்ச்சியை ஒத்த நடுக்கம், பேலன்ஸ் தடுமாற்றம் மற்றும் காக்கா வலிப்பு போன்ற நிலை (Tremors, Loss of Balance & Seizure-like Symptoms)

பேனிக் அட்டாக்கில் ஏற்படும் நடுக்கம் என்பது சாதாரண பயத்தில் வரும் நடுக்கம் கிடையாது. உடம்பில் உள்ள ஒட்டுமொத்த நரம்புகளும் சிதைந்துபோன ஒரு நரம்புத் தளர்ச்சி நோயாளியைப் போல, தலை முதல் கால் வரை உடம்பு கட்டுக்கடங்காமல் நடுங்கும்.

- நடக்கும்போது உடம்பின் பேலன்ஸ் (Balance) முற்றிலும் தடுமாறிப்போகும். கால்கள் தரையில் பதியாதது போலவும், காற்றில் நடப்பது போலவும் தள்ளாடுவார்கள்.

- இந்த அறிகுறிகள் பார்ப்பதற்கு அச்சு அசல் ஒருவருக்குக் 'காக்கா வலிப்பு' (Epileptic Seizure) வந்ததைப் போலவே மிகவும் கொடூரமாக இருக்கும். காக்கா வலிப்புக்கும், பேனிக் அட்டாக்கில் வரும் இந்த வலிப்பு நிலைக்கும் ஒரு முக்கிய வித்தியாசம் உண்டு: நிஜமான காக்கா வலிப்பில் ஒருவருக்குச் சுயநினைவு முழுமையாகப் போய் பட்டுனு கீழே விழுந்து துடிப்பார்கள். ஆனால், பேனிக் அட்டாக்கில் சுயநினைவு இருக்கும்போதே, தங்களை மீறி கை கால்கள் தூக்கிப் போட்டுத் துடிக்கும்.

MOHAMMED ILYAS

- இந்த உச்சக்கட்ட தவிப்பைத் தாங்க முடியாமல், தங்களின் சுயக்கட்டுப்பாட்டை (Self-control) முழுமையாக இழந்து, பலரும் மயக்கம் போட்டு சுருண்டு கீழே விழுந்துவிடுவார்கள் (Fainting). ஒரு சிலர் தங்களைக் கஷ்டப்பட்டுக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டாலும், பெருமளவிலான மக்கள் அந்தப் பதற்றத்தில் நிலைகுலைந்து கீழே விழுந்துவிடுவதுதான் பேனிக் அட்டாக்கில் நடக்கும் கசப்பான நிஜம்.

==========

9. தூக்கத்தில் ஏற்படும் மரண திகிலும், தொடர் உடல் அதிர்வுகளும் (Nocturnal Panic Attacks & Hypnic Jerks)

பகலில் நடக்கும் பேனிக் அட்டாக்கை விட, தூக்கத்தில் நடக்கும் பேனிக் அட்டாக் இன்னும் கொடூரமானது.

- தூங்க முயற்சிக்கும் போது, கண்கள் மூட மூட மூளையிலிருந்து வரும் தவறான சிக்னலால் உடம்பு பயங்கரமாகத் தூக்கித் தூக்கிப் போடும் (Hypnic Jerks). இது ஏதோ ஒருமுறை மட்டும் வந்து போகாது; ஒவ்வொரு முறை கண் மூடும்போதும் ஒரு ஷாக் அடித்தது போல உடல் தொடர்ந்து அதிர்ந்துகொண்டே (Continuous jerking) இருக்கும்.

- ஒருவேளை கஷ்டப்பட்டுத் தூங்கிவிட்டாலும், தூக்கத்தின் நடுவில் திடீரென அலறிப் புடைத்துக்கொண்டு விழிப்பார்கள். அவர்கள் சும்மா பயந்து எழ மாட்டார்கள்; பல ஆயிரம் அடி உயரத்தில் உள்ள வானத்திலிருந்து ஒரு மனிதனை அப்படியே பூமியை நோக்கித் தூக்கி வீசினால், அந்த அதீத ஈர்ப்பு விசை வேகத்தில் (Gravity speed) கீழே விழும்போது அவனுக்கு எவ்வளவு கொடூரமான திகிலும், நெஞ்சு வெடிக்கும் அளவிலான இதயப் படபடப்பும், தலைச்சுற்றலும் இருக்குமோ... அத்தனை மரண அவஸ்தையையும் அவர்கள் படுக்கையில் படுத்தபடியே தூக்கத்திலிருந்து விழிக்கும் அந்த ஒரு நொடியில் அனுபவிப்பார்கள்.

==========

MOHAMED ILYAS

10. பேனிக் அட்டாக்கின் கால அளவும், துடிதுடிக்கும் வேதனையும் (Duration & Immense Suffering)

பேனிக் அட்டாக் என்பது ஒரு சில நிமிடங்களில் முடிந்துவிடும் என்று பொதுவாகச் சொல்வார்கள். ஆனால் நிஜத்தில் அதை அனுபவிப்பவர்களின் ரியாலிட்டி முற்றிலும் வேறு.

- ஒவ்வொருவருக்கும் இதன் கால அளவு மாறுபடும். ஒரு சிலருக்கு 20 நிமிடம், சிலருக்கு அரை மணி நேரம், முக்கால் மணி நேரம், ஒரு மணி நேரம், அல்லது 2 மணி நேரம் வரை கூட இந்த பேனிக் அட்டாக்கின் கொடூரத் தாக்குதல் விடாமல் நீடிக்கலாம்.

- இந்த அரை மணி நேரமோ அல்லது இரண்டு மணி நேரமோ, அந்த மனிதன் அடையும் வேதனைக்கு அளவே இருக்காது. அந்த நேரம் முழுவதும் ஏதோ ஒரு சுழன்றடிக்கும் சூறாவளிக்குள் மாட்டிக்கொண்டது போல, அது முடிகிற வரைக்கும் அந்த வலியிலிருந்தும் பயத்திலிருந்தும் மீள முடியாமல் உயிரைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு "துடியாய் துடிப்பார்கள்". மின்னல் போலத் தாக்கும் அந்த நேரங்களில், அவர்கள் எந்த அளவுக்குச் சிரமப்பட்டு அவஸ்தைப்படுவார்கள் என்பதை வார்த்தைகளால் விவரிக்கவே முடியாது; அது ஒரு மனிதன் உயிருடன் அனுபவிக்கும் நிஜமான நரகம்.

==========

MOHAMMED ILYAS

==========

பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack) vs மாரடைப்பு (Heart Attack) - விரிவான ஒப்பீடு

==========

பேனிக் அட்டாக்கும், மாரடைப்பும் வெளியில் பார்ப்பதற்கு ஒன்றுபோலவே தோன்றலாம். குறிப்பாக நெஞ்சு வலி, மூச்சுத்திணறல், அதிவேக இதயத் துடிப்பு போன்ற கொடூரமான அறிகுறிகள் இரண்டிலுமே ஏற்படும்.

ஆனால், உண்மையில் இவை இரண்டும் முற்றிலும் வேறு வேறு காரணங்களால் உடம்பில் ஏற்படும் மாறுபட்ட நிலைகள் ஆகும். ஒன்று மன அழுத்தம் மற்றும் பயத்தால் ஏற்படும் 'நரம்பு-ஹார்மோன் ரியாக்ஷன்' (Chemical Reaction); மற்றொன்று இதயத்திற்கு ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதால் ஏற்படும் நிஜமான 'மருத்துவ அவசர நிலை' (Medical Emergency).

இவை இரண்டுக்கும் உள்ள துல்லியமான வித்தியாசங்கள் கீழே தெளிவாக ஒப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளன:

==========

📊 **Panic Attack vs Heart Attack – ஒப்பீட்டு அட்டவணை (Comparison Table)**

==========

அம்சம் (Feature)	பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack)	மாரடைப்பு (Heart Attack)
காரணம் (Cause)	அதிகமான பயம், ஆன்சைட்டி (Anxiety), மனஅழுத்தம் காரணமாக மூளை தனக்கு “ஆபத்து” என்று தவறான சிக்னல் அனுப்புவது.	இதயத்திற்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாயில் ஏற்படும் நிஜமான அடைப்பு (Blockage).
தொடக்கம் (Onset)	எந்த முன்னறிவிப்பும் இன்றி திடீரென வரும், சில	மெதுவாகவோ அல்லது திடீரெனவோ ஆரம்பிக்கலாம், ஆனால் நேரம் செல்லச் செல்லத்

MOHAMMED ILYAS

அம்சம் (Feature)	பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack)	மாரடைப்பு (Heart Attack)
	விநாடிகளிலேயே உச்சத்தை (Peak) அடையும்.	தொடர்ந்து மோசமாகிக் கொண்டே போகும்.
நெஞ்சு வலி (Chest Pain)	நெஞ்சைப் பிளப்பது போன்ற கூர்மையான (Sharp) வலி, இறுக்கம், மற்றும் நெஞ்சில் இடம் மாறக்கூடிய வலி இருக்கும்.	நெஞ்சின் மீது யானை மிதிப்பது போன்ற கடுமையான அழுத்தம் (Crushing pressure), மைய நெஞ்சில் தொடங்கி இடது கை, தாடை, முதுகுக்குப் பரவலாம்.
வலியின் தன்மை (Pain pattern)	சில நிமிடங்களில் உச்சகட்டத்தை அடைந்து, பிறகு மெதுவாகக் குறையத் தொடங்கும்.	தொடர்ச்சியாக நீடிக்கும், ஓய்வெடுத்தாலும் வலி குறையாது.
கால அளவு (Duration)	பொதுவாக 10 முதல் 20 நிமிடங்களில் அதன் வீரியம் குறையத் தொடங்கும்.	நீண்ட நேரம் நீடிக்கும், சரியான மருத்துவ உதவி இல்லாமல் தானாகக் குறையாது.
மூச்சுத்திணறல் (Breathing difficulty)	பயத்தால் வேகமாக மூச்சு வாங்குதல் (Hyperventilation), தொண்டையை அடைப்பது போல "காற்று போதவில்லை" என்ற தவிப்பு ஏற்படும்.	இதயத்திற்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் குறைவதால் உடம்பில் ஏற்படும் உண்மையான ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையினால் மூச்சுத் திணறல் வரும்.
இதயத் துடிப்பு (Heart rate)	அட்ரினலின் (Adrenaline) ரசாயன ஓவர்லோடால் இதயம் மிக	இதயத் துடிப்பின் வேகம் மாறலாம், ஆனால் இங்கு முக்கிய பிரச்சனை துடிப்பு

MOHAMED IL YAS

அம்சம் (Feature)	பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack)	மாரடைப்பு (Heart Attack)
	வேகமாக, பயங்கரமாகத் துடிக்கும்.	அல்ல; ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதே.
வியர்வை (Sweating)	அதீத பயம் மற்றும் நடுக்கம் காரணமாக உடல் சில்லென்று குளிர்ந்து வியர்க்கும் (Cold Sweats).	எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் உடல் முழுவதும் மழையில் நனைந்தது போலக் கடுமையாக வியர்த்துக் கொட்டும்.
மயக்கம் (Dizziness)	மூச்சு விடுவதில் ஏற்படும் மாற்றம் மற்றும் உச்சக்கட்ட மனஅழுத்தம் காரணமாகத் தலைச்சுற்றல் வரும்.	ரத்த அழுத்தம் (BP) குறைவது அல்லது இதயச் செயலிழப்பு காரணமாக நிஜமான மயக்கம் ஏற்படும்.
உணர்வு (Fear perception)	"நமக்கு மாரடைப்பு வந்துவிட்டது, நாம் சாகப்போகிறோம்" என்ற தீவிரமான மரண பயம் இருக்கும்.	சிலருக்கு மரண பயம் வரலாம், ஆனால் பலரும் நெஞ்சு வலி மற்றும் மூச்சுத் திணறலால் சுருண்டு மயக்க நிலைக்குச் சென்றுவிடுவார்கள்.
உடல் பாதிப்பு (Damage)	அனுபவிப்பவர்களுக்கு நரக வேதனையாக இருந்தாலும், இது உடல் உறுப்புகளில் எந்த நிரந்தர சேதத்தையும் (Permanent damage) ஏற்படுத்தாது.	இதயத் தசையில் நிரந்தர சேதத்தை ஏற்படுத்தும், உயிருக்கே ஆபத்தானது.

MOHAMED ILYAS

அம்சம் (Feature)	பேனிக் அட்டாக் (Panic Attack)	மாரடைப்பு (Heart Attack)
மருத்துவ நிலை (Severity)	இது உயிருக்கு நேரடி ஆபத்து இல்லாத, ஆனால் உச்சக்கட்ட பயமூட்டும் ஒரு நிலை.	இது உயிருக்கு ஆபத்தான, உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு அவசர மருத்துவ நிலை (Medical Emergency).
ஓய்வால் குறைதல் (Relief with rest)	அமைதியாக உட்கார்ந்து, சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் (Breathing control) சிறிது நேரத்தில் தானாகக் குறையும்.	ஓய்வெடுத்தாலும் குறையாது, மாறாக நேரம் ஆக ஆக நிலைமை மோசமாகிக் கொண்டே போகும்.
மருத்துவ சிகிச்சை (Treatment)	கவுன்சிலிங் (Counseling), தெரபி (Therapy), சுவாசப் பயிற்சிகள் மற்றும் ஆன்சைட்டி மருந்துகள்.	அவசர மருத்துவமனை சிகிச்சை, ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி (Angioplasty) மற்றும் உயிர் காக்கும் மருந்துகள்.

==========

🧠 முக்கிய புரிதல் (Critical Understanding)

==========

வெளியில் பார்ப்பதற்கு இரண்டும் ஒரே மாதிரி தோன்றுவதால் மக்கள் அடிக்கடி குழப்பமடைவார்கள். ஆனால், நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விதி இதுதான்:

- 👉 **Panic Attack = "False Alarm"** (நெருப்பு இல்லாமல் அடிக்கும் ஃபயர் அலாரம் போல, மூளை உடம்பிற்கு அனுப்பும் தவறான எச்சரிக்கை).
- 👉 **Heart Attack = "Real Blockage"** (இதயத்திற்கு ரத்தம் செல்லாத உண்மையான, ஆபத்தான பிரச்சனை).

==========

MOHAMMED ILYAS

⚠️ மிகவும் முக்கியமான கவனிப்பு (Very Important Note)

==========

ஆன்சைட்டி உள்ள ஒருவருக்கு நெஞ்சு வலி வந்தால், உடனே அதை "இது பேனிக் அட்டாக்தான்" என்று தாங்களாகவே சுயமாக முடிவு செய்வது மிகவும் ஆபத்தானது. ஏனென்றால்:

1. முதல் முறையாக நெஞ்சு வலி வந்தாலோ,
2. உங்களுக்கு 40 வயதுக்கு மேல் இருந்தாலோ,
3. நெஞ்சு வலி நீண்ட நேரம் குறையாமல் இருந்தாலோ,
4. வலி நெஞ்சில் தொடங்கி இடது கை, தாடை அல்லது முதுகுக்குப் பரவினாலோ...

👉 கண்டிப்பாக அது பேனிக் அட்டாக் என்று அலட்சியமாக இருக்கக் கூடாது; உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் சென்று ஈசிஜி (ECG) மற்றும் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்வது 100% அவசியம்.

==========

🧩 சுலபமாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ளும் விதம்

==========

- **Panic Attack** → "திடீரென Peak ஆகி, பிறகு மெதுவாகக் குறையும் ஒரு பய அலை."
- **Heart Attack** → "குறையாமல் தொடர்ந்து மோசமாகிக் கொண்டே போகும் இதயப் பிரச்சனை."

==========

(இதை அப்படியே செலக்ட் செய்து காப்பி செய்து உங்கள் MS Word-ல் பேஸ்ட் செய்யுங்கள். டேபிள் மிக அழகாகப் பொருந்திக்கொள்ளும்!)

MOHAMMED ILYAS

📘 PHOBIA (ஃபோபியா) – ANXIETY-யுடன் தொடர்புடைய தீவிர பயம்

==========

ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக்குக்குப் பிறகு வரக்கூடிய மிக முக்கியமான மனநிலை மாற்றங்களில் ஒன்று Phobia (ஃபோபியா).

இது சாதாரண பயம் இல்லை. இது "குறிப்பிட்ட விஷயம் அல்லது சூழ்நிலை" மீது உருவாகும் தீவிரமான, கட்டுப்படுத்த முடியாத பயம்.

முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால்:

👉 எல்லா ஃபோபியாவுக்கும் ஆன்சைட்டி/பேனிக் அட்டாக் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

👉 ஆனால் ஆன்சைட்டி அல்லது பேனிக் அட்டாக் இருந்தவர்களுக்கு ஃபோபியா உருவாகும் வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம் (சுமார் 90% வரை காணப்படும் pattern).

==========

🧠 PHOBIA உருவாகும் காரணம் (Core Mechanism)

==========

பேனிக் அட்டாக் அல்லது கடுமையான ஆன்சைட்டி அனுபவித்த பிறகு மூளை ஒரு விஷயத்தை கற்றுக்கொள்கிறது:

👉 "இந்த சூழ்நிலை = ஆபத்து"

உண்மையில் அந்த சூழ்நிலை ஆபத்தானது இல்லை என்றாலும், மூளை அதை danger memory ஆக சேமித்து விடுகிறது.

இதனால்:

- அதே இடம் / பொருள் / சூழ்நிலை பார்த்தாலே பயம் வரும்.

MOHAMMED ILYAS

- உடம்பு முன்னமே panic mode-க்கு போய்விடும்.

- தவிர்ப்பு (avoidance behavior) உருவாகும்.

==========

⚠ PHOBIA என்பது "Simple Fear" அல்ல

==========

சாதாரண பயம்:

- நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

- யாராவது ஆறுதல் சொன்னால் குறையும்.

- logic-ஆல் சமாளிக்கலாம்.

ஆனால் Phobia:

- logic வேலை செய்யாது.

- ஆறுதல் வேலை செய்யாது.

- "பயப்படாதே"ன்னு சொன்னாலும் brain accept பண்ணாது.

👉 ஏனென்றால் இது "thought-based fear" இல்லை.

👉 இது "conditioned brain response".

==========

MOHAMMED ILYAS

📊 PHOBIA ஏற்படும் வாய்ப்பு (Risk Pattern)

==========

- Anxiety disorder உள்ளவர்கள் → அதிக risk.

- Panic attack experience செய்தவர்கள் → மிக அதிக risk.

- Repeated panic episodes → strong phobia development.

👉 சில studies மற்றும் clinical observation படி, panic disorder உள்ளவர்களில் 70% – 90% வரை phobia-like avoidance behavior உருவாகலாம்.

==========

📜 PHOBIA வகைகள் (Types)

==========

1. Specific Phobia

- Lift பயம்.

- Height பயம்.

- Dark room பயம்.

- Blood / injection பயம்.

2. Social Phobia

- மக்கள் முன்னாடி பேச பயம்.

- judgment fear.

- embarrassment fear.

MOHAMED ILYAS

3. Agoraphobia (மிக முக்கியமானது)

- திறந்த இடங்கள் / கூட்டம் / தனியாக வெளியே போக பயம்.

- panic attack வருமோன்னு fear காரணமாக avoid பண்ணுதல்.

==========

🧍 **PHOBIA உள்ளவர்களின் நடத்தை (Behavior Pattern)**

Phobia உள்ளவர்கள் பொதுவாக:

- குறிப்பிட்ட இடங்களை தவிர்ப்பார்கள்.

- "அங்க போனா ஏதோ ஆகிடும்"ன்னு நம்புவார்கள்.

- தனியாக போக பயப்படுவார்கள்.

- emergency escape இல்லாத இடங்களில் uncomfortable ஆக இருப்பார்கள்.

- எப்போதும் "safety behavior" பண்ணுவார்கள் (door near, exit near etc.).

==========

🔁 **PHOBIA எப்படி தொடர்கிறது (Cycle)**

- Panic attack experience

- Brain links situation → danger

- Fear memory store ஆகும்

- Avoidance start ஆகும்

- Avoidance → temporary relief

- Brain thinks "this place is dangerous"

- Fear stronger ஆகும்

👉 **இதுதான் phobia-வின் trap cycle.**

MOHAMMED ILYAS

🧠 **முக்கிய புரிதல் (Very Important Reality Check)**

Phobia என்பது:

❌ “weakness” இல்லை.

❌ “பயப்படுகிற குணம்” இல்லை.

❌ “simple advice-ல சரியாகும் விஷயம்” இல்லை.

👉 இது brain-ல் உருவாகும் conditioned fear response.

👉 repeated fear + panic experience காரணமாக உருவாகும் pattern.

==========

🧩 **மக்கள் சொல்வது vs உண்மை (Reality Gap)**

மக்கள் சொல்வார்கள்:

- “பயப்படாதே”

- “சும்மா தைரியமா இரு”

- “இதெல்லாம் மனசு தான்”

ஆனால் phobia உள்ளவருக்கு:

👉 அந்த வார்த்தைகள் brain-ல் register ஆகாது.

👉 காரணம் இது logic problem இல்லை, neurological fear conditioning.

==========

MOHAMMED ILYAS

📌 **சுருக்கம் (Simple Summary)**

- Phobia = குறிப்பிட்ட விஷயத்திற்கு உருவாகும் தீவிர கட்டுப்படுத்த முடியாத பயம்.

- Anxiety/panic attack பின்னர் உருவாக வாய்ப்பு அதிகம்.

- Avoidance behavior முக்கிய அறிகுறி.

- Logic / reassurance alone மூலம் சரியாகாது.

- Brain conditioning காரணமாக உருவாகும் response.

==========

MOHAMMED ILYAS

==========

சாதாரண பயம் (Normal Fear) vs ஃபோபியா (Phobia) – விரிவான ஒப்பீடு

==========

நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் சாதாரணமாக அனுபவிக்கும் பயத்திற்கும், மனநல ரீதியாக ஒரு மனிதனை முடக்கிப் போடும் ஃபோபியாவிற்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை நாம் துல்லியமாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஏற்கனவே நாம் ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக்கிற்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகளைப் பார்த்துவிட்டதால், இந்த அத்தியாயத்தில் பயத்தின் இரு எல்லைகளாக இருக்கும் 'சாதாரண பயம்' மற்றும் 'ஃபோபியா' ஆகிய இரண்டையும் மட்டும் இங்கே விரிவாக ஒப்பிட்டுப் பார்ப்போம்.

கீழே உள்ள அட்டவணை, இவை இரண்டும் எவ்வளவு மாறுபட்டவை என்பதை உங்களுக்குத் தெளிவாகப் புரியவைக்கும்.

==========

📊 **சாதாரண பயம் vs ஃபோபியா – ஒப்பீட்டு அட்டவணை**

==========

அம்சம் (Feature)	சாதாரண பயம் (Normal Fear)	ஃபோபியா (Phobia)
காரணம் (Trigger)	நிஜமான, கண்முன்னே தெரியக்கூடிய ஒரு அச்சுறுத்தல் அல்லது ஆபத்து (உ.ம்: திடீரென எதிரே வரும் ஒரு விஷப்பாம்பு அல்லது விபத்து).	நிஜத்தில் எந்த ஒரு ஆபத்தோ அல்லது அச்சுறுத்தலோ இல்லாத ஒரு சாதாரண பொருள், இடம் அல்லது சூழ்நிலை (உ.ம்: மூடிய லிப்ட், லேசான உயரம், ஊசி, அல்லது ரத்தம்).
தர்க்கம் (Logic)	100% தர்க்கரீதியானது மற்றும் நியாயமானது. அங்கே ஆபத்து இருப்பதை மூளை சரியாகவே கணித்து நம்மை எச்சரிக்கிறது.	0% தர்க்கம். இது முற்றிலும் பகுத்தறிவுக்குப் புறம்பானது. நாம் பயப்படுவது முட்டாள்தனம் என்று தன் மூளையின் ஒரு பகுதிக்குத் தெரிந்தாலும், அந்தப் பயத்தின்

MOHAMMED ILYAS

அம்சம் (Feature)	சாதாரண பயம் (Normal Fear)	ஃபோபியா (Phobia)
		தீவிரத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது.
தீவிரம் (Intensity)	அந்த ஆபத்தின் அளவுக்கு ஏற்றவாறு இருக்கும் ஒரு மிதமான அல்லது தற்காலிகமான பயம் மட்டுமே.	பார்த்த மாத்திரத்திலேயே உடம்பிற்குள் அட்ரினலின் சுரந்து, உடனே ஒரு பேனிக் அட்டாக்கை (Panic Attack) உண்டாக்கும் அளவிற்கான கட்டுப்படுத்த முடியாத உச்சக்கட்ட மரண திகில்.
கால அளவு (Duration)	அந்த ஆபத்து கண்முன்னே விலகியவுடன் அல்லது அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்தவுடன் பயம் உடனடியாகப் போய்விடும்.	அந்தப் பொருள் அல்லது சூழலை நேரில் எதிர்கொள்ளும் போது மட்டுமன்றி, அதைப்பற்றி நினைத்தாலோ அல்லது இன்னும் சில நாட்களில் அங்கு செல்ல வேண்டும் என்று தெரிந்தாலோ (Anticipatory Anxiety) பல நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே நரக வேதனை தொடங்கிவிடும்.
உடல் மாற்றங்கள் (Physical Signs)	இதயம் சற்றே வேகமாகத் துடிக்கும், ஆபத்திலிருந்து தப்பித்து ஓட உடல் தயாராகும் (இயற்கையான பாதுகாப்பு அலர்ட் நிலை).	கைகால்கள் ஆக்ரோஷமாகக் நடுங்குதல், மூச்சுக்குழாய் அடைத்துக்கொண்டது போன்ற திணறல், கடுமையான நரம்புத் தளர்ச்சி நிலை மற்றும் பலர் தங்களை அறியாமலேயே மயக்கம் போட்டுச் சுருண்டு கீழே விழுதல் (Fainting).
தவிர்க்கும் குணம் (Avoidance)	நிஜமான ஆபத்தை மட்டும் தவிர்ப்பார்கள் (உ.ம்: பாம்பு இருக்கும் புதருக்குள் போக	எந்த எல்லைக்குச் சென்றாவது அந்தச் சூழ்நிலையைத் தவிர்ப்பார்கள் (Extreme Avoidance).

MOHAMED ILIYAS

அம்சம் (Feature)	சாதாரண பயம் (Normal Fear)	ஃபோபியா (Phobia)
	மாட்டார்கள்). இது நம் பாதுகாப்பிற்கு அவசியமானது.	அந்த ஒரு பயத்திற்காகத் தங்களின் வேலை, உறவுகள், நல்ல வாய்ப்புகளைத் தியாகம் செய்து, பல வருடங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே வராமல் தங்களை முடக்கிக் கொள்வார்கள்.
ஆறுதல் வார்த்தைகள் (Reassurance)	"பாம்பு போயிருச்சு, இப்போ ஒண்ணுமில்ல பயப்படாதே" என்று சுற்றியுள்ளவர்கள் சொன்னால் மூளை உடனடியாக நம்பி ரிலாக்ஸ் ஆகும்.	சுற்றியுள்ளவர்கள் சொல்லும் "பயப்படாதே, தைரியமா இரு, இதெல்லாம் ஒண்ணுமே இல்ல" போன்ற எந்த ஒரு ஆறுதல் பேச்சும், அறிவுரையும் ஒரு சதவீதம் கூட வேலை செய்யாது; அது மூளையில் ரிஜிஸ்டர் ஆகவே ஆகாது.
பாதிப்பு (Impact on Life)	இது ஒரு தற்காலிக உணர்வு என்பதால் அன்றாட வாழ்க்கையையோ, ஒருவரின் முன்னேற்றத்தையோ எந்த விதத்திலும் பாதிக்காது.	வாழ்க்கையை ஒரு சிறிய இருண்ட வட்டத்திற்குள் முடக்கி, மனிதர்களை விட்டுப் பிரித்து, ஒரு நடைபிணம் போல வாழ வைக்கும் ஒரு கொடிய சாபமாக மாறும்.

==========

🧠 மிக முக்கியமான மனநலப் புரிதல் (Mental Health Reality Check)

==========

மேற்கண்ட அட்டவணையில் இருந்து நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஆழமான உண்மை என்னவென்றால்:

MOHAMMED IAS

1. சாதாரண பயம் என்பது ஒரு **'சர்வைவல் மெக்கானிசம்' (Survival Mechanism**) - அது நம் உயிரைக் காப்பாற்ற இயற்கை நமக்குக் கொடுத்த வரம்.
2. ஃபோபியா என்பது ஒரு **'கண்டிஷன்ட் ரெஸ்பான்ஸ்' (Conditioned Brain Response)** - இது ஒரு சாஃப்ட்வேர் கோளாறு போல, மூளை ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை "மரண ஆபத்து" என்று தப்பாகப் பதிவு செய்துவிட்டு, திருத்த முடியாதபடி லாக் (Lock) செய்துகொள்ளும் ஒரு கொடிய நரம்பியல் சார்ந்த பாதிப்பாகும்.

ஆகவே, ஃபோபியா உள்ள ஒரு மனிதனைப் பார்த்து, "ஏன் சின்னக் குழந்தையாட்டம் இதுக்கெல்லாம் பயப்படுற?" என்று கேலி செய்வதும் ஆறுதல் சொல்வதும் முற்றிலும் அர்த்தமற்றது. இது பேச்சால் குணமாகும் பிரச்சனை அல்ல, மூளையின் அலார அமைப்பில் ஏற்பட்ட கோளாறு.

==========

பேனிக் அட்டாக்கின் வலியை விட, அது மீண்டும் வந்துவிடுமோ என்ற பயம் ஒரு மனிதனை அதிக அளவில் சித்திரவதை செய்யும். அந்தச் சித்திரவதையின் உச்சக்கட்ட வடிவம்தான் 'அகோராஃபோபியா' (Agoraphobia).

பொதுவாக இதை 'திறந்த வெளிகளைக் கண்டு பயப்படுவது' என்று மேலோட்டமாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். ஆனால், அதன் நிஜமான மருத்துவ மற்றும் உளவியல் உண்மை அதுவல்ல. அகோராஃபோபியா என்பது: "நமக்கு திடீரென பேனிக் அட்டாக் வந்துவிட்டால், இந்த இடத்தில் இருந்து நம்மால் தப்பித்து ஓட முடியாதே; அல்லது நமக்கு எந்த மருத்துவ உதவியும் உடனடியாகக் கிடைக்காதே" என்று நினைத்து, ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தையோ அல்லது சூழ்நிலையையோ கண்டு உருவாகும் உச்சக்கட்ட மரண திகில் ஆகும்.

பேனிக் அட்டாக் என்ற நரகத்தை அனுபவித்த ஒரு மனிதனின் மூளை, தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்வதற்காக உருவாக்கும் ஒரு 'தவறான பாதுகாப்பு வளையமே' இந்த அகோராஃபோபியா.

==========

இது எப்படித் தொடங்குகிறது? (The Cycle of Agoraphobia)

1. முதல் தாக்குதல்: ஒருவருக்கு பஸ்ஸில் போகும்போதோ, அல்லது ஒரு தியேட்டரில் இருக்கும்போதோ முதல்முறையாகப் பேனிக் அட்டாக் வருகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம்.
2. மூளையின் தவறான பதிவு: அவருடைய மூளை அந்தப் பேனிக் அட்டாக்கின் வலியை மட்டும் பதிவு செய்யாமல், "பஸ் அல்லது தியேட்டர் = மரண ஆபத்து" என்று அந்த இடத்தையும் சேர்த்து ஆபத்தாகப் பதிவு (Conditioning) செய்துகொள்ளும்.
3. தவிர்க்கத் தொடங்குதல் (Avoidance): அடுத்த முறை பஸ்ஸைப் பார்த்தாலோ, தியேட்டரை நினைத்தாலோ அந்தப் பழைய மரண பயம் தொற்றிக்கொள்ளும். எனவே அந்த இடங்களைத் தவிர்க்கத் தொடங்குவார்கள்.

MOHAMED ILYAS

4. வட்டம் சுருங்குதல்: முதலில் பஸ், பிறகு கூட்டமான இடங்கள், பிறகு தனியாகச் செல்வது எனப் பயம் பரவிக்கொண்டே சென்று, கடைசியில் வீட்டை விட்டு வெளியே வருவதற்கே பயந்து, தங்களை ஒரு அறைக்குள் முழுமையாகப் பூட்டிக்கொள்வார்கள்.

==========

அகோராஃபோபியா உள்ளவர்கள் எதற்கெல்லாம் பயப்படுவார்கள்? (Common Triggers)

அகோராஃபோபியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் பயம் பெரும்பாலும் கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகளைச் சுற்றியே இருக்கும்:

- தனியாக வீட்டை விட்டு வெளியே செல்வது: "நடுரோட்டில் எனக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டால், எனக்கு உதவி செய்ய யாருமே இருக்க மாட்டார்களே, நான் அனாதையாக விழுந்து இறந்துவிடுவேனே" என்ற தவிப்பு. இவர்களால் ஒரு துணையில்லாமல், நம்பகமான ஒருவர் இல்லாமல் வீட்டைத் தாண்டி ஒரு அடி கூட எடுத்து வைக்க முடியாது.
- கூட்டமான இடங்கள் மற்றும் வரிசையில் நிற்பது: சூப்பர் மார்க்கெட், தியேட்டர், திருவிழா கூட்டங்கள், அல்லது ஒரு பில் கட்ட வரிசையில் நிற்பது. "இந்தக் கூட்டத்திற்கு நடுவில் எனக்கு மூச்சுத் திணறினால், எப்படி எல்லாரையும் தள்ளிக்கொண்டு வெளியே ஓடுவது?" என்ற பயம் அவர்களை அந்த இடங்களுக்குப் போக விடாமல் தடுத்துவிடும்.
- போக்குவரத்து நெரிசல் (Traffic Jams) மற்றும் பாலங்கள்: டிராபிக் ஜாமில் வண்டி மாட்டிக்கொண்டால் இவர்களுக்கு உடனே பேனிக் அட்டாக் வந்துவிடும். "வண்டியை விட்டு இறங்கி ஓடவும் முடியாது, மருத்துவமனைக்கும் உடனே போக முடியாது, இங்கேயே சிக்கிக்கொண்டோமே" என்று மூச்சு முட்டித் துடிப்பார்கள்.
- மூடிய பொதுப் போக்குவரத்து: பஸ், ரயில், அல்லது விமானத்தில் பயணம் செய்வது. "வண்டி ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது எனக்கு ஹார்ட் அட்டாக் மாதிரி வலி வந்தால், வண்டியை உடனே நிறுத்த முடியாதே" என்ற தவிப்பால் பயணங்களையே முற்றிலுமாக ரத்து செய்துவிடுவார்கள்.
- மருத்துவமனைக்கு வெகு தொலைவில் இருப்பது: இவர்கள் எங்கு சென்றாலும், அந்த இடத்திற்குப் பக்கத்தில் பெரிய மருத்துவமனை இருக்கிறதா என்று மூளை தானாகவே ஸ்கேன் செய்யும். மருத்துவ வசதி இல்லாத ஊர்களுக்கோ, மலைப் பிரதேசங்களுக்கோ செல்ல இவர்கள் ஒருபோதும் சம்மதிக்க மாட்டார்கள்.

==========

MOHAMED ILIYAS

Safe Zone' என்ற மாயச் சிறை (The Illusion of the Safe Zone)

அகோராஃபோபியா உள்ளவர்கள், ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை மட்டும் தங்களுக்கு 100% பாதுகாப்பான இடமாக (Safe Zone) மூளையில் செட் செய்து வைத்திருப்பார்கள். அது பெரும்பாலும் அவர்களுடைய 'வீடாக' அல்லது வீட்டின் ஒரு குறிப்பிட்ட 'அறையாக' இருக்கும். அந்த அறைக்குள் இருக்கும்வரை அவர்கள் மிகச் சாதாரணமாகப் பேசுவார்கள், சிரிப்பார்கள், இயல்பாக இருப்பார்கள். ஆனால், அந்த எல்லையைத் தாண்டி வெளியே வர வேண்டும் என்று சொன்ன அடுத்த நொடியே, அவர்களின் முகம் வெளிறிப்போகும், இதயம் வேகமாகத் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். அந்தப் பாதுகாப்பான வட்டத்தை (Comfort zone) விட்டு வெளியேற்றப்படும்போது, ஒரு மீனைத் தண்ணீரை விட்டு வெளியே தூக்கிப் போட்டால் அது எப்படி உயிருக்குப் போராடுமோ, அதே போன்ற ஒரு தவிப்பை அவர்கள் நேரில் அனுபவிப்பார்கள்.

==========

முக்கியமான மனநலப் புரிதல் (Reality Check: It is NOT Laziness)

==========

அகோராஃபோபியாவால் பாதிக்கப்பட்டு வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடப்பவர்களைப் பார்த்து, இந்தச் சமூகம் மிக எளிதாக ஒரு முத்திரையைக் குத்திவிடும்:

- "இவனுக்கு உடம்பில் எந்த நோயும் இல்லை, எல்லாம் இவன் நடிப்பு."
- "வேலைக்குப் போகப் பயந்துகொண்டு, சோம்பேறித்தனமாக வீட்டுக்குள்ளேயே உட்கார்ந்திருக்கிறான்."
- "இவனுக்கு ரொம்ப திமிரு, அதான் யார் வீட்டு விசேஷத்துக்கும் வர மாட்டேங்கிறான்."

ஆனால் நிஜம் அதுவல்ல! அவர்கள் சோம்பேறிகள் கிடையாது; அவர்களுக்கு வெளியில் சென்று சாதிக்க வேண்டும், மற்றவர்களைப் போலச் சுதந்திரமாக உலகத்தைச் சுற்றி வர வேண்டும் என்ற ஆசை மனதிற்குள் மலையளவு இருக்கும். ஆனால், வீட்டின் வாசல்படியைத் தாண்டும்போதே அவர்களின் மூளை, "வெளியே போனால் நீ செத்துவிடுவாய்" என்று ஒரு கொடூரமான கெமிக்கல் அலாரத்தை அடித்து அவர்களை நிலைகுலையச் செய்கிறது.

==========

அகோராஃபோபியா என்பது ஒரு மனிதனைக் கை, கால்கள் கட்டப்பட்ட நிலையில் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு சிறைக்குள் அடைத்து வைத்து, தினந்தோறும் சித்திரவதை செய்யும் ஒரு மிகக் கொடிய உளவியல் பாதிப்பாகும். இதை வெறும் 'பயம்' என்ற ஒற்றை வார்த்தையில் சுருக்கிவிட முடியாது; இது மனித சுதந்திரத்தின் மீதான ஒரு கொடூரமான தாக்குதல்.

MOHAMED ILYAS

==========

ஆன்சைட்டியுடன் தொடர்புடைய மற்ற கொடூரமான முகங்கள்

(Other Dark Realities Associated with Anxiety)

ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக் என்பது வெறும் நெஞ்சு வலியோடும் பயத்தோடும் முடிந்துவிடுவதில்லை. அது ஒரு மனிதனின் மூளையை முழுமையாக ஆக்கிரமித்து, வேறு சில கொடூரமான மனநிலைகளுக்கும் அவர்களைத் தள்ளுகிறது. பேனிக் அட்டாக்கை அனுபவித்த ஒருவரால், கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இந்தப் பிரச்சனைகளை மிக எளிதாகத் தங்களுக்குள் உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

1. ஹெல்த் ஆன்சைட்டி (Health Anxiety / Illness Anxiety Disorder)

பேனிக் அட்டாக்கை ஒருமுறை அனுபவித்த பிறகு, மூளை தன் சொந்த உடம்பின் மீதே நம்பிக்கையை இழந்துவிடும். உடலில் ஏற்படும் மிகச் சாதாரண மாற்றங்களைக் கூட ஒரு கொடிய நோயின் அறிகுறியாக மூளை தவறாகப் புரிந்துகொள்ளும்.

- கூகுள் தேடல் (Google Diagnosis): உடலில் ஒரு சிறிய தசைப் பிடிப்பு அல்லது லேசான தலைவலி வந்தால் கூட, உடனே கூகுளில் தேடி, "நமக்கு மூளைக் கட்டி (Brain Tumor) வந்துவிட்டதோ? அல்லது கேன்சர் வந்துவிட்டதோ?" என்று தாங்களாகவே ஒரு கொடிய நோயை முடிவு செய்து மரண பயத்தில் துடிப்பார்கள்.

- மருத்துவர்களை நம்ப மறுப்பது: இசிஜி (ECG), எம்.ஆர்.ஐ (MRI) என அத்தனை ஸ்கேன்களையும் பலமுறை எடுத்துப் பார்ப்பார்கள். மருத்துவர்கள் "உங்களுக்கு எந்த நோயும் இல்லை, 100% நார்மல்" என்று ரிப்போர்ட்டைக் காட்டினாலும், இவர்களுடைய மூளை அதை ஒருபோதும் நம்பாது. "ஒருவேளை டாக்டர் தப்பா செக் பண்ணிட்டாரோ? மெஷின்ல சரியா காட்டலையோ?" என்று மீண்டும் மீண்டும் செக் செய்துகொண்டே இருப்பார்கள்.

- சுய பரிசோதனை (Constant Checking): அடிக்கடி நாடித்துடிப்பை (Pulse rate) செக் செய்வது, பிபி (BP) மெஷினை வைத்துத் தங்களுக்குத் தாங்களே அளந்துகொள்வது என எந்நேரமும் தங்கள் உடம்பைக் கண்காணித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். இது பேனிக் அட்டாக்கை விட அதிக நாட்கள் நீடித்து ஒரு மனிதனைச் சிறுகச் சிறுகச் சித்திரவதை செய்யும் ஒரு பிரச்சனை.

MOHAMED ILYAS

==========

2. டிபர்சனலைசேஷன் மற்றும் டிரீயலைசேஷன் (Depersonalization & Derealization - DPDR)

இது ஆன்சைட்டியின் உச்சக்கட்டத்தில் ஏற்படும் ஒரு 'மாயை' நிலை. மூளை அதீத பயத்தால் ஓவர்லோட் ஆகும்போது, தற்காலிகமாகத் தன்னை இந்த உலகத்தில் இருந்து துண்டித்துக்கொள்ளும் (Dissociation) ஒரு மெக்கானிசம் இது.

- தன்னிலை இழப்பு (Depersonalization): தன் உடம்பை விட்டுத் தானே வெளியேறி அந்தரத்தில் நிற்பது போன்ற ஒரு உணர்வு ஏற்படும். கண்ணாடியில் தன் முகத்தைப் பார்த்தால் தனக்கே அடையாளம் தெரியாதது போலவும், "நான் நிஜமாகவே நான் தானா? எனக்குள் உயிர் இருக்கிறதா?" என்று தங்களின் சொந்த இருப்பையே சந்தேகிக்கும் கொடூரமான அந்நியத்தன்மை இது.

- நிஜநிலை இழப்பு (Derealization): சுற்றியுள்ள உலகம், மரங்கள், மனிதர்கள் எல்லாமே பொய்யாக, ஏதோ கனவில் (Dream-like state) நடப்பது போலத் தோன்றும். ஒரு 3D சினிமாவுக்குள் இருப்பது போல எல்லாமே செயற்கையாகத் தெரியும்.

- பைத்தியம் பிடிக்குமோ என்ற பயம்: இந்த நிலையை அனுபவிப்பவர்கள், "அவ்வளவுதான், என் மூளை வெடித்துவிட்டது, எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டது" என்று மிக உறுதியாக நம்பித் துடிப்பார்கள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், இது வெறும் மூளையின் பாதுகாப்பு ரியாக்ஷன் மட்டுமே, இதனால் யாருக்கும் பைத்தியம் பிடிக்காது.

==========

3. ஊடுருவும் சிந்தனைகள் (Intrusive Thoughts)

ஆன்சைட்டி உள்ளவர்களின் மூளைக்குள், அவர்களுக்குச் சம்பந்தமே இல்லாமல் மிகக் கொடூரமான, அருவருப்பான, அல்லது தங்களுக்குப் பிடித்தமானவர்களுக்கு ஏதோ ஆபத்து நடந்துவிடுவது போன்ற எண்ணங்கள் தானாகவே ஃபிளாஷ் (Flash) ஆகும்.

- உதாரணமாக, கத்தியைப் பார்த்தால் "நம்மைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இதை எடுத்து நம்மையே குத்திக்கொள்வோமா? அல்லது பக்கத்தில் இருப்பவர்களைத் தாக்கிவிடுவோமா?", மாடியில்

MOHAMED ILYAS

நின்றால் "திடீரெனக் கீழே குதித்துவிடுவோமா?" என்பது போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்கள் மின்னல் போல வந்து பயமுறுத்தும்.

- இந்த எண்ணங்கள் வரும்போது அவர்கள் குற்ற உணர்ச்சியால் கூனிக்குறுகிப் போவார்கள். ஆனால் உளவியல் உண்மை என்னவென்றால்: "இந்த எண்ணங்கள் உங்களுடைய நிஜமான கேரக்டர் கிடையாது; ஆன்சைட்டியால் மூளை உருவாக்கும் குப்பைகள் மட்டுமே. இதை நினைப்பதால் நீங்கள் அந்தத் தவறைச் செய்துவிட மாட்டீர்கள்."

==========

4. ஆன்சைட்டியால் ஏற்படும் மனச்சோர்வு (Anxiety-induced Depression)

ஆன்சைட்டியும் பேனிக் அட்டாக்கும் ஒரு மனிதனின் அத்தனை எனர்ஜியையும் உறிஞ்சிவிடும். தினமும் "இன்று என்ன ஆகுமோ, மூச்சுத் திணறுமோ, நெஞ்சு வலிக்குமோ" என்று போராடிப் போராடி ஒரு கட்டத்தில் உடலும் மனதும் முற்றிலும் சோர்ந்துபோய்விடும் (Burnout).

- சாதாரண டிப்ரஷனுக்கும் இதற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. இந்த மனச்சோர்வு என்பது வாழ்க்கையின் மீதான வெறுப்பால் வருவதல்ல; மாறாக, ஆன்சைட்டியோடு தினமும் சண்டையிட்டுத் தோற்றுப்போன களைப்பால் வருவது.

- "இதற்கு மேல் என்னால் ஒரு நாள்கூடப் போராட முடியாது, இந்த வலியோடு வாழ்வதற்குப் பதில் இந்த வாழ்க்கையே வேண்டாம்" என்ற அதீத விரக்தி நிலைக்குச் (Hopelessness) செல்வார்கள். எதிலும் ஈடுபாடு இல்லாமல், ஒரு இருண்ட அறைக்குள் தங்களை முடக்கிக்கொள்வார்கள்.

==========

MOHAMMED ILYAS

கண்ணுக்குத் தெரியாத நிஜ வலியும், மருத்துவப் பரிசோதனைகளும்

(The Invisible Reality and Medical Tests)

ஒரு மனிதனுக்குக் கையில் எலும்பு உடைந்துவிட்டால், எக்ஸ்-ரே (X-ray) என்ற மெஷினில் அந்த முறிவு மிகத் தெளிவாகத் தெரிந்துவிடும். உடனே சுற்றி இருப்பவர்கள் அவனுக்கு எவ்வளவு வலிக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு பரிதாபப்படுவார்கள். ஆனால், இந்த ஆன்சைட்டி, பேனிக் அட்டாக், ஃபோபியா போன்ற மன & நரம்பியல் சம்பந்தமான எந்த ஒரு வியாதியையும், உலகத்தில் உள்ள எந்த ஒரு மெஷினைக் கொண்டும் கண்டுபிடித்துக் காட்ட முடியாது. இதுதான் இந்தப் பிரச்சனையின் முதல் மற்றும் மிகப்பெரிய துயரம்.

பேனிக் அட்டாக்கின் கொடூரமான வலி வரும்போது, அது அச்சு அசல் மாரடைப்பு (Heart Attack) போலவே இருப்பதால், பாதிக்கப்பட்டவர் உடனடியாக மருத்துவமனையின் ஐசியூ-வில் (ICU) அட்மிட் செய்யப்படுவார். ஆனால் அங்கே நடப்பதே வேறு. ஈசிஜி (ECG), எக்கோ (Echo), ஸ்கேன், ஏன் கடைசியாக ஆஞ்சியோகிராம் (Angiogram) வரை அத்தனை டெஸ்ட்களையும் செய்து பார்ப்பார்கள். எல்லா ரிசல்ட்டுகளும் "100% நார்மல்" என்றுதான் வரும்.

அப்போதுதான் உடன் இருக்கும் உறவினர்களும், பொதுமக்களும் ஒரு மாபெரும் தவற்றைச் செய்வார்கள். "உனக்கு உடம்பில் ஒரு நோயும் இல்லையேப்பா, எல்லாம் நார்மலா தான இருக்கு. அப்புறம் ஏன் நீயா எதையோ நினைச்சு குழப்பிக்கிட்டு கவலைப்படுற?" என்று மிக எளிதாகக் கேட்டுவிடுவார்கள். வார்த்தைகளால் சொல்லப்படும் இந்த அறிவுரை, பாதிக்கப்பட்ட அந்த மனிதனை கத்தியால் குத்துவது போலக் காயப்படுத்தும்.

ஏனென்றால், அவர்களுக்கு நடப்பது எதுவும் கற்பனை கிடையாது. அவர்களுக்கு நெஞ்சு வலிக்கும், இதயம் பைத்தியம் பிடித்தது போலத் துடிக்கும், மூச்சு வாங்கும்—இவை அனைத்தும் அவர்களுடைய உடம்பில் 100% ரியலாகவே (Real) நடக்கும். அவர்கள் சுயமாக நினைத்து வரவழைக்கும் சிந்தனை கிடையாது இது. உண்மையாகவே உடம்பில் நடக்கும் அந்தத் தவிப்பால்தான் அவர்கள் பயந்து செயல்பட முடியாமல் முடங்குகிறார்கள் என்பதைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் புரிந்துகொள்வதே இல்லை.

MOHAMED ILYAS

இது எப்படி, எதனால் தொடங்குகிறது? (The Root Cause)

பேனிக் அட்டாக் அல்லது ஆன்சைட்டி என்பது ஏதோ நேற்று இரவு படுத்து இன்று காலை எழுவதற்குள் வந்துவிடும் ஒரு சாதாரண பிரச்சனை கிடையாது. இது பல வருடங்களின் ஒட்டுமொத்த வெளிப்பாடு.

ஒரு மனிதன் பல வருடங்களாக ஏதோ ஒரு தீராத மனவலியில் இருந்திருக்கலாம்; தனக்கு நெருக்கமானவர்களிடம் இருந்து தாங்க முடியாத நிராகரிப்பை (Rejection) சந்தித்திருக்கலாம்; அல்லது வாழ்க்கையில் சந்தித்த ஏதோ ஒரு மெண்டல் ட்ராமா (Mental Trauma), தொடர் டென்ஷன், மற்றும் டிப்ரஷன் (Depression) என அத்தனையும் அவனுக்குள் பல வருடங்களாகச் சேர்ந்து கொண்டே இருந்திருக்கும். அந்த டிப்ரஷன் தன் உச்சக்கட்டத்தை அடையும் ஒரு நேரத்தில், தன் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஒரு தீவிரமான பயமும் கவலையும் அதோடு இணையும்போது (Merge), மூளை அதைத் தாங்க முடியாமல் வெடித்து, அது 'பேனிக் அட்டாக்'-ஆக உருமாறுகிறது.

இதில் மிக முக்கியமான உளவியல் உண்மை என்னவென்றால்: வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கு வரும் முதல் பேனிக் அட்டாக்கிற்கு (First Attack) மட்டுமே இப்படி ஒரு காரணமோ, சூழ்நிலையோ தேவைப்படும். ஆனால், ஒருமுறை அது வந்து பதிவாகிவிட்டால், அடுத்து வரும் பேனிக் அட்டாக்குகளுக்கு எந்த ஒரு ரீசனும் (Reason) தேவையில்லை; நாம் சந்தோஷமாக இருக்கும்போது கூட அது தானாகவே வந்து தாக்கிக்கொண்டே இருக்கும்.

MOHAMMED ILYAS

இதற்கான மருத்துவமும், குணமாகும் கால அவகாசமும் (Treatment and Recovery Timeline)

இது வெறும் மனசு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை மட்டுமே கிடையாது. இது மூளையில், நரம்பு மண்டலத்தில் நடக்கும் ஒரு கெமிக்கல் ரியாக்ஷன் (Chemical Reaction). காய்ச்சல், தலைவலிக்கு எப்படி ஒரு டாக்டரிடம் சென்று மருத்துவம் பார்க்கிறோமோ, அதே போல இதற்கும் மனநல மருத்துவர் (Psychiatrist / Psychologist) போன்ற நிபுணர்களிடம் முறையான சிகிச்சை எடுப்பது மிக மிக அவசியம்.

அதே சமயம், இது ஒரு நாள், ஒரு வாரம் அல்லது ஒரு மாதத்தில் மாத்திரை போட்டவுடன் சரியாகிவிடும் சாதாரண வியாதி கிடையாது.

- மிக மிக அதிர்ஷ்டசாலி (Lucky person) என்றால், முறையான சிகிச்சையின் மூலம் 6 மாதங்களில் இதிலிருந்து முழுமையாக வெளியே வர முடியும். ஆனால் அது மிகவும் குறைவு.

- பலருக்கு இது சரியாக 1 வருடம் ஆகலாம், சிலருக்கு 2 வருடம் ஆகலாம்.

- வேறு சிலருக்குத் தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்தாலும் கூட 5 வருடங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

- மிகச் சிலருக்கு இது வாழ்நாள் முழுவதும் வந்து வந்து போகும் ஒரு தொடர் தொந்தரவாகவும் இருக்கலாம்.

சிகிச்சை எடுத்தாலும், இது குணமாவதற்கான கால அவகாசம் (Timing) என்பது ஒவ்வொரு மனிதரின் உடலமைப்பையும், மன அமைப்பையும் பொறுத்து முற்றிலும் மாறுபடும்.

MOHAMMED ILYAS

அவசர காலத் தற்காப்பு முறைகள் (Emergency Grounding Techniques)

பேனிக் அட்டாக் அல்லது ஆன்சைட்டி வரும்போது, மூளையின் கவனத்தைத் திசைதிருப்பி (Divert), அந்த எமர்ஜென்சி மோடில் இருந்து சற்றுத் தப்பிக்கச் சில அவசரகால முறைகள் (Techniques) பயன்படுத்தப்படுகின்றன:

1. பாக்ஸ் பிரீத்திங் (Box Breathing): 4 நொடிகள் மூச்சை உள்ளே இழுத்து, 4 நொடிகள் அதை அப்படியே நிறுத்தி, மீண்டும் 4 நொடிகள் மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட்டு, மீண்டும் 4 நொடிகள் அமைதியாக இருக்கும் இந்தச் சுவாச முறை.

2. 5-4-3-2-1 கிரவுண்டிங் (Grounding): கண்ணுக்குத் தெரியும் 5 பொருட்கள், தொடக்கூடிய 4 பொருட்கள், கேட்கும் 3 சத்தங்கள் என மனதை நிகழ்காலத்திற்குக் கொண்டு வருவது.

3. ஐஸ் கியூப் முறை (Ice Cube Technique): ஒரு ஐஸ் கட்டியைக் கைகளில் இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்வது. ஐஸின் அதீத குளிர்ச்சி மூளையின் கவனத்தைப் பயத்திலிருந்து வலியை நோக்கித் திசை திருப்பும்.

ஆனால் இங்கே ஒரு நிஜத்தை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்: பேனிக் அட்டாக் மிகத் தீவிரமாக (Severe) இருக்கும்போது, இந்த மூன்று மெத்தட்களுமே ஒரு சதவீதம் கூட வேலை செய்யாது. இந்த முறைகள் எல்லாம், பிரச்சனை பெரிய லெவலுக்குப் போகாமல் ஆரம்பத்திலேயே தடுப்பதற்கும், அல்லது ஆன்சைட்டியிலிருந்து மெல்ல மெல்லக் குணமாகி வருபவர்களுக்குப் (Recovery stage) பயன்படும் ஒரு பேசிக் எமர்ஜென்சி பிரேக் (Emergency brake) மட்டுமே.

MOHAMED ILYAS

உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் ஒரு மிக முக்கியக் குறிப்பு (A Final Note to the Loved Ones)

உங்களுக்குத் தெரிந்தவரோ, குடும்பத்தில் உள்ளவரோ இந்தப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், தயவுசெய்து அவர்களுக்கு "உபதேசம்" பண்ணாதீர்கள். "உனக்கு ஒண்ணுமே இல்லை, இதெல்லாம் உன் மனசுதான் காரணம், நீ சும்மா நடிக்கிற" என்று ஒருபோதும் சொல்லாதீர்கள்.

உங்களுக்கு வேண்டுமானால் இது வெளியே பார்ப்பதற்கு லேசாகத் தெரியலாம்; ஆனால் பாதிக்கப்பட்ட அந்த மனிதனின் இடத்தில் நீங்கள் இருந்தாலும், அதே நரக வேதனையைத்தான் நீங்களும் அனுபவிப்பீர்கள். அறிவுரை சொல்வது மிக மிக ஈஸி. ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு வரும் பயத்தை 5 நிமிடம் ஆறுதல் பேசினால் சரி செய்துவிடலாம். ஆனால், இந்தப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு எந்த ஒரு மோட்டிவேஷன் (Motivation) வீடியோவோ, உங்கள் ஆறுதல் பேச்சோ, தைரியம் ஊட்டும் வார்த்தைகளோ ஒரு துளி கூடப் பயன்படாது.

ஏனென்றால், இது மூளை சம்பந்தமான நரம்பியல் வியாதி. பாதிக்கப்பட்ட நபர் தனக்குத் தானே, "நான் சேஃபாகத்தான் இருக்கிறேன், எனக்கு ஒன்றுமில்லை" என்று எவ்வளவுதான் தைரியமாக நினைத்தாலும், மூளை அதை அந்த நேரத்தில் ஏற்றுக்கவே ஏற்றுக்கொள்ளாது; அவர் நினைப்பதற்கு நேர்மாறாகவே மூளை செயல்படும்.

நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவ நினைத்தால், அவர்களை ஒருபோதும் "ஆன்சைட்டியைக் கட்டுப்படுத்து, பயப்படாதே" என்று புஷ் (Push / Force) பண்ணாதீர்கள். அவர்கள் இதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று எவ்வளவு தூரம் போர்ஸ் பண்ணுகிறார்களோ, அவ்வளவு தூரம் இந்தப் பிரச்சனை இன்னும் தீவிரமாக வெடிக்கும்.

அதற்குப் பதிலாக, அவர்களுக்குப் பிடித்தமானவர்கள், அன்பானவர்கள் அவர்கள் கூடவே இருங்கள். அவர்களுடன் வாதம் செய்யாதீர்கள் (No Arguments). அவர்களுக்குத் தைரியம் கொடுத்து, சந்தோஷமான சூழலை (Happy Moments) உருவாக்கிக் கொடுங்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து

MOHAMMED ILYAS

சந்தோஷமாக இருக்கும்போது, உடம்பில் 'ஹேப்பி ஹார்மோன்கள்' (Happy Hormones) அதிகமாகச் சுரக்கத் தொடங்கும். அந்த ஹார்மோன்கள் சிறுகச் சிறுக மூளையைக் குணப்படுத்தி, முறையான மருத்துவ சிகிச்சையோடு சேர்ந்து, அவர்களை இந்த நரகத்திலிருந்து முழுமையாக மீட்டுக்கொண்டு வரும். இது குணப்படுத்த முடியாத வியாதி அல்ல; அன்பும், சரியான மருத்துவமும் இருந்தால் நிச்சயம் வெல்லலாம்!

முடிவுரை: இது ஒரு சிறு துளி மட்டுமே (A Brief Overview)

இதுவரை நாம் பார்த்த ஆன்சைட்டி, பேனிக் அட்டாக் மற்றும் ஃபோபியா பற்றிய தகவல்கள் அனைத்தும் மிக மிகச் சுருக்கமான ஒரு தொகுப்பு மட்டுமே. நீங்கள் இப்போது படித்து முடித்த இந்த நாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட பக்கங்கள் என்பது, ஒரு பெரும் இருண்ட கடலில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு சிறு துளி நீர் போன்றது.

இதைப் பற்றி இன்னும் ஆழமாக, ஒவ்வொரு நுட்பமான உணர்வுகளையும் விளக்கி எழுத வேண்டும் என்றால், வெறும் நானூறு பக்கங்கள் அல்ல... நாலாயிரம் பக்கங்கள் எழுதினாலும் அது கண்டிப்பாகப் போதாது.

ஏனென்றால், ஆன்சைட்டி மற்றும் பேனிக் அட்டாக்கின் வலிகள் அனைவருக்கும் நூறு சதவீதம் ஒரே மாதிரி இருப்பது கிடையாது. இது மனிதருக்கு மனிதர் முற்றிலும் மாறுபடும். ஒவ்வொருவரின் உடலமைப்பும், மனநிலையும், அவர்கள் கடந்து வந்த வாழ்க்கைப் பின்னணியும் வெவ்வேறு வகையான அனுபவங்களையும் தவிப்புகளையும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கும். அந்தத் தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் ஒவ்வொன்றையும் முழுமையாக எழுதத் தொடங்கினால், இந்தப் புத்தகத்திற்கு எல்லையே இல்லாமல் நீண்டுகொண்டே போகும்.

இந்த விழிப்புணர்வுப் புத்தகத்தில் (அல்லது கட்டுரையில்) நாம் பார்த்தது, இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான மக்கள் பொதுவாக அனுபவிக்கும் மிக முக்கியமான, அடிப்படையான சிம்டம்ஸ் (Symptoms) மற்றும் கொடூரமான நிஜங்களை மட்டுமே. அந்தப் பொதுவான வலிகளைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வதற்காக, மிகச் சுருக்கமாக உருவாக்கப்பட்ட ஒரு வழிகாட்டிதான் இந்தத் தொகுப்பு.

MOHAMED ILYAS

எனவே, இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வலிகளை விட உங்கள் தவிப்போ, அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் தவிப்போ சற்று மாறுபட்டிருந்தாலும் அது முற்றிலும் இயல்பானதே. இந்தத் தொகுப்பு ஆன்சைட்டியின் ஒரு சுருக்கமான முகவரி மட்டுமே, இதுவே முழு உலகமும் அல்ல. ஆனால், அந்த உலகம் எவ்வளவு இருட்டாக இருந்தாலும், முறையான மருத்துவத்தின் மூலமும், அன்பானவர்களின் அரவணைப்பின் மூலமும் அதிலிருந்து முழுமையாக மீண்டு வருவதற்கான வெளிச்சமும் பாதையும் நிச்சயம் இருக்கிறது என்பதே இந்தத் தொகுப்பின் இறுதியான மற்றும் உறுதியான நம்பிக்கை!

இப்படிக்கு :

எழுதியவர் : **முஹம்மது இல்யாஸ்**

Email : sip-unison-stiffly@duck.com

MOHAMMED ILYAS